

白オクラの明太和え

～白オクラ料理～

(約8～10人分)



■材料

白オクラ	15本
明太子	3腹（大きめのもの）
日本酒	50cc～

■作り方

- ① オクラをさっと塩茹でする
- ② 小口に切る
- ③ 明太子を袋からこそぎだし、酒でやわらかくのばし、オクラを合える